

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Известно, что ребёнок развивается в движении, поэтому, уважаемые родители, в данной ситуации, когда двигательная активность детей ограничена предлагаю вам ряд игр-упражнений с мячом, а так же дыхательные упражнения, которые оптимизируют газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания. Чередуйте эти игры и упражнения с другими видами деятельности.

ИГРЫ С МЯЧОМ

1

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками *большой* мяч. Сначала мяч лучше кидать непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

2

Ребенок кидает об стену большой мяч двумя способами:

- кидает об стену и сразу ловит;
- кидает об стену, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

3

Взрослый и ребенок садятся на пол на расстоянии 2-3 метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты - только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

4

- 1) Ребенок и взрослый выполняют все предыдущие упражнения с мячом *средних размеров* (кидать друг другу, кидать об стену двумя способами, катать по полу).
- 2) Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят двумя руками *теннисный* мяч.

5

- 1) Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисный мячи.
- 2) Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул - хлопнул в ладоши - поймал).

6

- 1) В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мяч кидают по

кругу. Перед началом игры взрослый объясняет правила игры: «Если услышишь хлопок - это сигнал. С этого момента мяч надо кидать в обратном направлении».

2) Ребенок с хлопком бросает о стенку средний мяч.

7

1) Ребенок кидает большой мяч о стену с двумя быстрыми хлопками (кинул - 2 хлопка - поймал).

2) Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.

8

В этом упражнении должно участвовать как минимум 3 человека. Мячик кидают по кругу. Правила игры: один хлопок - мяч движется в том же направлении, два хлопка - мяч меняет направление. После того, как ребенок усвоил программу, инструкция меняется на обратную: один хлопок - мяч меняет направление движения, два хлопка - мяч движется в том же направлении.

Модификация упражнения для двух человек: Ребенок и взрослый кидают мяч друг другу. Инструкция: «Если слышишь один хлопок - кидаешь мяч, ударив его об пол, если два хлопка - по воздуху».

9

1) Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» — и кидает мяч обратно.

2) Взрослый и ребенок (или дети) кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой.

10

1) Ребенок кидает большой и средний мяч о стену с двумя быстрыми хлопками (кинул - 2 хлопка - поймал).

2) Дети кидают друг другу и ловят теннисный мяч одной рукой (сначала правой, потом левой).

3) Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят *теннисный* мяч двумя руками. Мяч кидается с разных расстояний.

3) Ребенок и взрослый перекатывают по полу большой и теннисный мячи, отправляя их друг другу в руки одновременно. Мячи не должны сталкиваться.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде «вдох — выдох» (5 раз).

2

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5 - 8 раз.

3

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывание счета: «Вдох (4 хлопка), держим (2 хлопка), выдох (4 хлопка), держим (2 хлопка)». Упражнение выполняется 5 - 8 раз.

Можно предложить ребенку самостоятельно отстукивать ритм ладонями об пол. В таком случае необходимо следить за тем, чтобы он не ускорял и не замедлял темп. Также обращайте внимание на то, чтобы тело ребенка было расслабленным.

4

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5 - 8 раз.

Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслабленно!

5

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Вместо слов «Вдох», «Держим», «Выдох», вы хлопаете два раза, а счет прохлопываете как раньше: двойной хлопок - 3 хлопка - двойной хлопок - 3 хлопка - двойной хлопок - 3 хлопка. Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслабленно!

6

Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания: «Поднимаем (3 хлопка), держим (3 хлопка), опускаем (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Во время вдоха ребенок поднимает правую руку и правую ногу и удерживает их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускает их. На следующем вдохе ребенок поднимает левую руку и левую ногу и также удерживает их на время задержки дыхания. На выдохе опускает руку и ногу. Упражнение выполняется 5—8 раз.

Команды сначала необходимо проговаривать вслух. Можно даже подсказывать ребенку, какую руку и ногу надо поднимать. Также нужно следить за тем, чтобы руки и ноги, которые не работают в данный момент, лежали спокойно и расслабленно.

Материал подготовила:

педагог-психолог МДОУ №28 «Хрусталик»

О.Ю. Полунина